



豆乳ごまみそ鍋 材料 (4人分)

- ・白菜:1/2個
- ・もやし:1袋
- ・にんにくの芽:8本
- ・ほうれん草:1/2束
- ・だし汁:3カップ
- ・豆乳:3カップ
- ・白炒りゴマ:適量

ごまみそ

- ・みそ:100g
- ・酒、ごま油:各大さじ1
- ・みりん、白すりごま:各大さじ3
- ・おろしにんにく:1片分

今月のレシピ(12月20更新)

豆乳ごまみそ鍋

いつでも、鍋。J(ソニー・マガジズ)34、35P

これは具を食べるというより、スープを楽しむための鍋。
豆乳を使うけれど、クセがなく、くどくなく、
ちょうどいい塩梅。コクがあるので、
野菜だけの鍋だっておいしくたべられる

豆乳ごまみそ鍋

1. 白菜は食べやすい大きさに切り、もやしはひげ根をとる。にんにくの芽は4cm長さに切り、ほうれん草はざく切りにする。
2. ごまみその材料を混ぜ合わせておく。



ボウルにみそ、酒、
ごま油、みりん、
白すりごま、おろし
にんにくを入れる



よく混ぜ合わせて、ご
まみそのできあがり。
あとで鍋に加える

3. 鍋にだし汁と豆乳を入れ、ごまみそを加えて混ぜ合わせる。



鍋にだし汁を入れ
、豆乳を加える。
だし汁と豆乳は同
量



ごまみそを加えて混ぜ
合わせ、煮汁のでき
あがり。あとは野菜を
入れて煮るだけ

4. 3.を火にかけ、白菜、もやし、にんにくの芽、ほうれん草の順に加えて煮、仕上げに白炒りごまをふる。



鍋のあとはラーメン。

ラーメンをかためにゆで、鍋に入れて少し煮込み、ラー油をふる。と
んこつラーメンをぐっとあっさりさせた感じ